



Remote  
Health

# Kursunterlagen

## Gute Gewohnheiten schaffen Vermeiden von Drogen



## Inhalt

- **Einführung**
  - Definition: Was sind Drogen?
  - Was ist Drogenabhängigkeit?
- **Was passiert bei Drogenkonsum im Gehirn**
- **Die bekanntesten Drogen**
  - Cannabis, Koks, Ecstasy, Heroin, LSD, Methamphetamin
- **Ursachen für Substanzmissbrauch**
  - Soziale, psychologische und biologische Faktoren
- **Folgen von Substanzmissbrauch bei Jugendlichen**
- **Behandlungsmöglichkeiten**

## Einführung (4, 5)

**Was sind Drogen?  
Was ist Drogenabhängigkeit?**



## Definition: Was sind Drogen?

- Chemische Substanzen, die den Körper und das Gehirn beeinflussen.
- Einige Drogen sind legal (Koffein, Nikotin, Alkohol), während andere illegal sind.
- Medikamente werden zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Einige können jedoch als Drogen missbraucht werden.
- Illegale Drogen werden weltweit kontrolliert und reguliert.



# Was ist Drogenabhängigkeit?

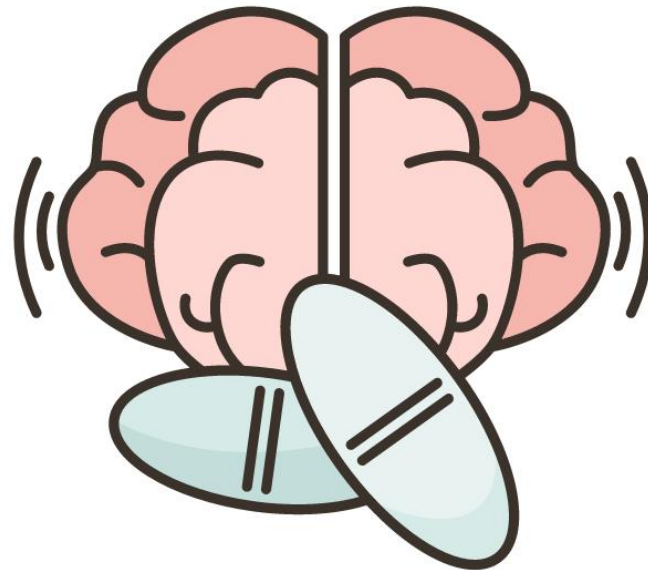
Drogenabhängigkeit ist eine chronische Erkrankung des Gehirns, die trotz schädlicher Folgen zu zwanghaftem Drogensuchen und -konsum führt.

Es beeinträchtigt die Selbstbeherrschung und die Fähigkeit einer Person, dem starken Drang, Drogen zu nehmen, zu widerstehen.

Betroffenen gelingt es meist nicht selbst mit dem Drogenkonsum aufzuhören. Eine Behandlung, die Medikamente und Therapie kombiniert, kann Menschen dabei helfen, ihre Sucht zu überwinden und eine langfristige Genesung zu erreichen.



## Was passiert bei Drogenkonsum im Gehirn<sup>(3)</sup>



- Drogen beeinträchtigen die normale Funktion des Gehirns
- Einige Drogen imitieren natürliche Botenstoffe
- Andere Drogen verursachen eine erhöhte Ausschüttung von Dopamin
- Mit der Zeit passt sich der Körper an die erhöhten Dopamin Werte an. Die Drogen werden dann als weniger wirksam empfunden und Konsumenten erhöhen die Dosis. Um den gleichen Effekt oder das selbe angenehme Gefühl zu erreichen müssen immer mehr Drogen genommen werden.



- Regelmäßiger Drogenkonsum kann Langzeitfolgen haben.
- Gehirnfunktionen und das chemische Gleichgewicht wichtiger Körpersubstanzen können beeinträchtigt werden.
- In Studien wurden auf Bildern, die die Gehirnfunktion zeigen Veränderungen in Gehirnregionen festgestellt, die zuständig sind für kritisches Denken, Lernen Entscheidungsfindung, Gedächtnis und Verhalten.
- Diese Veränderungen bringen Drogenabhängige dazu trotz negativer Folgen immer wieder Drogen zu konsumieren. So entsteht Drogenabhängigkeit.





## Die bekanntesten Drogen<sup>(1)</sup>

**Cannabis, Koks, Ecstasy, Heroin, LSD,  
Methamphetamin**



- **Cannabis:** Tabakähnliche Substanz gemacht aus Blüten und Blättern der Cannabis (Hanfpflanze). Wird meist geraucht, gegessen oder als Tee getrunken.



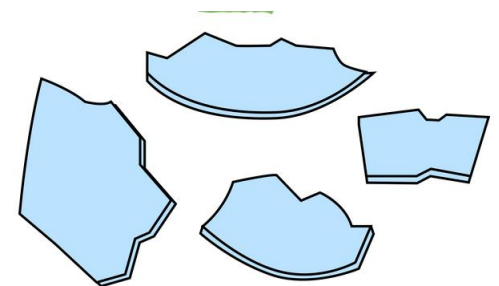
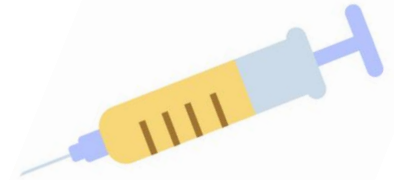
- **Koks:** Feines weißliches Pulver gemacht aus den Blättern der Cocapflanze. Wird durch die Nase aufgenommen oder injiziert.



- **Ecstasy:** chemische Droge oft hergestellt in illegalen Laboren. Wird als Tablette, manchmal auch Kapseln und Pulver eingenommen.



- **Heroin:** Hergestellt aus Morphium (einer natürlich vorkommenden Substanz) der Opiumpflanze. Weißes/bräunliches Pulver. Wird meist injiziert.
- **LSD:** Auch „Asset“ genannt. Halb synthetische Droge hergestellt aus einer Substanz, die auch in der Natur in Schimmelpilzen auf Getreide vorkommt. Wird oft in Form mit der Substanz getränkter kleiner Papierstückchen genommen.
- **Methamphetamin:** Synthetische Droge hergestellt in meist illegalen Laboren als Pulver, Tablette oder Kristalle. Kann auf verschiedene Weise genommen werden.

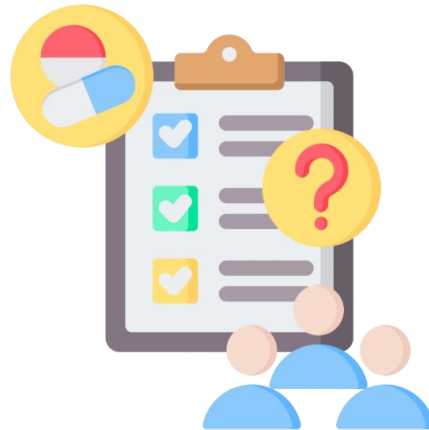


## Ursachen für Substanzmissbrauch (4)

Soziale, psychologische und biologische Faktoren



Die Ursachen für den Missbrauch von Substanzen können von Person zu Person unterschiedlich sein. Sehr viele verschiedene Gründe können dafür verantwortlich sein.



## Soziale Faktoren

- Gruppendruck (eine der wichtigsten Ursachen)
- Rollenvorbilder/Nachahmung
- Leichte Verfügbarkeit
- Konflikte (meist innerfamiliär)
- Kulturelle/religiöse Gründe
- Mangel an sozialer oder familiärer Unterstützung
- Soziale Einstellung
- Feierlichkeiten



## Psychologische Faktoren

- Neugierde
- Unzureichende Kontrolle
- Sensationssuche (Hochgefühl)
- Geringes Selbstwertgefühl (Anomie)
- Schlechte Stressbewältigung
- Verlust oder Trauma in der Kindheit
- Als Erleichterung bei Müdigkeit oder Langeweile
- Um der Realität zu entkommen
- Kein Interesse an konventionellen Zielen
- Psychologische Notlage



## Biologische Faktoren

- Familiengeschichte, genetische Veranlagung
- Vorbestehende psychiatrische oder Persönlichkeitsstörung
- medizinische Störung
- Verstärkende Wirkung von Drogen
- Entzugseffekte und Verlangen
- Biochemische Faktoren





## Folgen von Substanzmissbrauch bei Jugendlichen (4)



Junge Menschen, die anhaltend illegale Substanzen konsumieren, haben oft eine Reihe von Problemen. Dazu gehören schulische Schwierigkeiten, gesundheitliche Probleme (einschließlich psychischer Probleme), schlechte Beziehungen zu Gleichaltrigen und Verwicklung in das Jugendstrafsystem.

Darüber hinaus gibt es negative Folgen für Familienmitglieder und die gesamte Gesellschaft.



## Akademische Leistungen



Schlechtere Noten, geringes Engagement für die Bildung, Fernbleiben von der Schule/Berufsschule und anderen Aktivitäten sowie eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für einen Schul- bzw. Ausbildungsabbruch sind Probleme, die mit jugendlichem Drogenmissbrauch verbunden sind.

## Gesundheit und Sicherheit

Psychoaktive Drogen wirken auf das zentrale Nervensystem und verändern die Gefühle, Gedanken und das Verhalten einer Person. Sie wirken direkt auf das Gehirn oder das zentrale Nervensystem (ZNS) und führen zu verschiedenen Komplikationen sowie Gesundheits- und Verhaltensproblemen.



## Gesundheit und Sicherheit

Verletzungen aufgrund von Unfällen (z. B. Autounfälle), körperliche Behinderungen und Krankheiten sowie die Auswirkungen einer möglichen Überdosierung gehören zu den gesundheitlichen Folgen. Überproportional viele Jugendliche, die Alkohol und andere Drogen konsumieren, haben ein erhöhtes Risiko des Todes durch Selbstmord, Tötung, Unfall und Krankheit.



## Behandlungsmöglichkeiten (5)





Medikation und Verhaltenstherapie sind, insbesondere in Kombination, wichtige Elemente eines umfassenden Therapeutischen Prozesses, der häufig mit einer Entgiftung, gefolgt von Behandlung und Rückfallprävention in Verbindung steht. Ein Kontinuum der Betreuung, das ein Maßgeschneidertes Behandlungsschema enthält, das auf alle Aspekte des Lebens einer Person, einschließlich medizinischer und psychiatrische Versorgung und Nachsorge Optionen umfasst, kann entscheidend sein für den Erfolg einer Person beim Erreichen und Beibehalten eines drogenfreien Lebensstils.

## Quellen:

1. United Nations Office on Drugs and Crime (2007, Mai). Types of drugs under international control  
[typesofdrugs\\_A5.qxd \(unodc.org\)](#)
2. National Institute on Drug Abuse (2011, März). Understanding Drug Abuse and Addiction  
[understanding.pdf \(nih.gov\)](#)
3. National Institute on Drug Abuse (2018, Januar). Commonly Abused Drugs  
[commonly\\_abused\\_drugs.pdf \(nih.gov\)](#)
4. Kamlesh Kumar Sahu (2011, November). SUBSTANCE ABUSE CAUSES AND CONSEQUENCE  
[\(PDF\) Substance Abuse Causes and Consequences \(researchgate.net\)](#)
5. National Institute on Drug Abuse (2009, September). Treatment Approaches for Drug Addiction  
[drugfacts\\_treatmentapproaches.pdf \(nih.gov\)](#)





Co-funded by  
the European Union

©Remote Health EU, 2023, gefördert von Erasmus+

Autoren & Design: Lilli Elias, Studentin Gesundheitswissenschaften  
Technische Universität München;  
Eva Smeyers, European school the Hague

Editorial: Lulu Jiang, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)